

# 汗ケア



## 暑くないだと増える汗

汗は体温調節や肌の保護などの役割を果たしていますが、かいた汗をそのまま放置すると、トラブルの原因になるので、予防・対策が大事です。

### どうして汗トラブルが起きるのか

汗を放置しておくことで肌の表面で菌が繁殖しやすくなったり、汚れやほこりが付着しやすくなります。

また、汗をかいたままにしておくと、気付かない間に肌の表面はふやけて保湿成分が奪われ、汗が蒸発する時に肌が乾燥し、バリア機能が低下してしまいます。

こうしてバリア機能が低下した肌に、汗に含まれる塩分や尿素、菌や汚れなどが付着すると、さまざまな肌トラブルが起りやすくなります。



### 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2020 6月号

Copyright © 2020 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

# 汗による肌トラブル

## あせも

たくさん汗をかいた時などに汗腺がつまり、水ぶくれや炎症を引き起こしたもので、赤い発疹やかゆみが現れます。体が汗をかくことに慣れていないと、汗腺がつまりやすくなります。

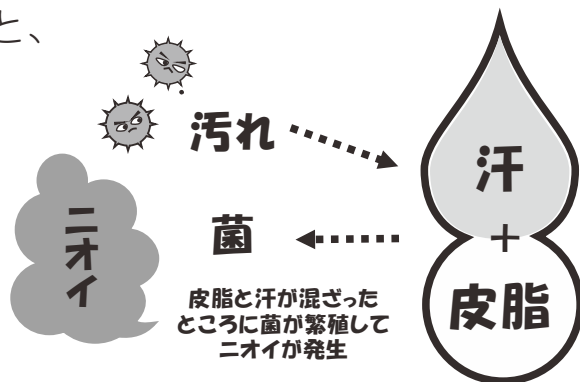
## かゆみ・かぶれ・肌荒れ

あせもと症状が似ていて勘違いすることが多いですが、汗腺の炎症とは違います。

汗には、塩分、尿素、アンモニアなどの成分が含まれています。バリア機能の低下した肌の上では刺激となり、かゆみを引き起こしたり、炎症を起こしてかぶれ・肌荒れになります。

## ニオイ

汗は本来は無臭ですが、大量の汗をかいた後、皮膚表面で皮脂や汚れ、ほこりなどと混ざりあい、そこに菌が繁殖すると、ニオイが発生します。



# 肌トラブルを防ぐ汗ケア

## ●こまめに汗を拭き清潔を保つ

汗をかいたらこまめに拭き取ったり、シャワーで洗い流して、肌を清潔にしましょう。

## 〈汗を拭く時は濡らしたタオルで〉

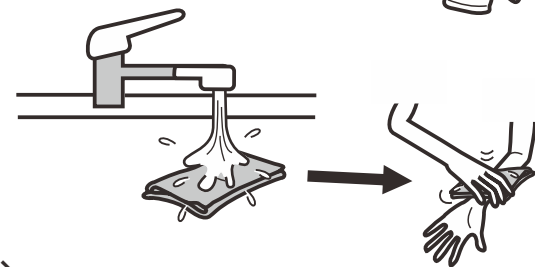
乾いたタオルは菌などを吸着しにくく、水で濡らしたタオルの方がよく拭き取れます。また、乾いたタオルで汗を拭くと汗が蒸発して体温を下げる働きが阻害され、また汗をかくという悪循環になります。

汗を拭く時は、濡らして絞ったタオルで拭きましょう。

ゴシゴシこすると皮膚に負担がかかるので、優しく押さえるように拭きます。

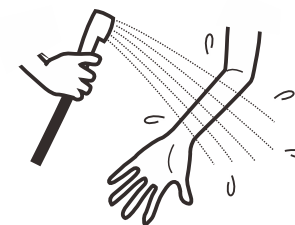
市販の汗拭きシートなどもおすすめです。

ウェットティッシュはアルコール分が含まれている場合が多いので注意しましょう。



## 〈石鹸で洗いすぎない〉

汗は石鹸などを使わなくても、水だけで洗い流すことができます。しっかりと洗うことも大切ですが、毎回石鹸で洗うと必要な油分も取り除いてしまいます。



## ●保湿する

暑い時期は汗で潤っていると勘違いして保湿ケアを省いてしまいがちです。たくさん汗をかくと皮脂の分泌で肌の表面はベタついています。肌の内側は水分が足りず乾燥しているため、きちんとケアをすることが大切です。

### ＜洗顔後の保湿はしっかりと＞

汗で水分が蒸発しやすく、また、エアコンを使用することで、室内は真冬並みに乾いている場合もあります。

化粧水、乳液で肌に水分・油分を十分に補い、潤いのバランスを整えましょう。さっぱりとしたものを選ぶなど工夫をしながら潤いをしっかり守りましょう。



### ＜体の保湿も忘れずに＞

入浴して汗を洗い流した後に、保湿剤でしっかりケアをしましょう。

汗ばむ時期はベタつきにくいローションタイプがおすすめです。ローションなら1円玉大(直径約2cm)、クリームなら人差し指の先端から第一関節までの長さが、成人の手のひら2枚分ほどの面積に適した量となります。この量を目安に各部位にしっかりと広げて塗りましょう。



## ●吸湿性の良い下着や服を選ぶ

直接肌に触れる肌着などは吸湿性・通気性の良いものを選びましょう。

綿やシルク100%などの天然素材は、肌への刺激が少なくおすすめです。

## ●制汗剤を上手に使う

### ＜制汗剤とデオドラント剤の違い＞

- ・制汗剤：発汗を抑制し、汗の量を一時的に減らす
- ・デオドラント：菌の繁殖を防いでニオイを抑える

### ＜種類と選び方＞

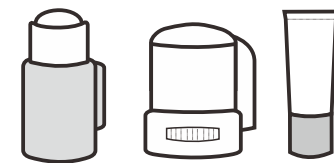
#### ・パウダースプレータイプ

わき、胸元、首、背中、脚など、全身の広い範囲に使用するのに便利です。さらさら感・クール感があります。



#### ・直接塗布タイプ

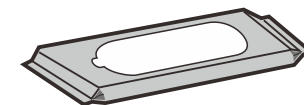
肌に直接塗るので高い制汗・防臭効果を発揮します。ロールオンタイプ、スティックタイプ、クリームなどがあり、気になる部分にピンポイントで塗るのに適しています。きちんと汗とニオイをガードしたい方におすすめです。



ロールオン スティック クリーム

#### ・シートタイプ

かいてしまった汗や、肌のベタつきを拭き取れます。携帯に便利なサイズもあるので、外出先でも手軽に使用できます。



#### ・ウォータータイプ

肌になじむ液体タイプで効果が長く続きます。汗やニオイ、ベタつきが気になる時に、適量を直接スプレーしたり、手にとって肌になじませます。



## ● 普段から汗をかく習慣をつける

冷房が効いた室内でばかり過ごしていたり、運動不足で汗をかく機会が少ないと、汗腺の機能が低下し塩分などを多く含んだベタベタとした汗になってしまいます。ベタベタとした汗は乾きにくく不快なだけでなく、肌の刺激になり、あせも、肌荒れ、ニオイなどの肌トラブルを招きやすくなります。

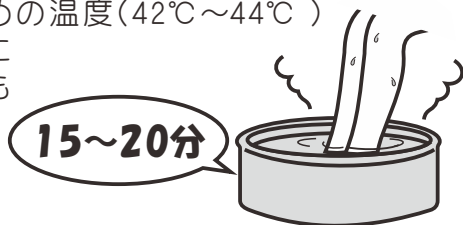
### ＜適度な運動＞

軽めの有酸素運動やストレッチ、ヨガなどで体を動かし、発汗を促しましょう。朝夕の涼しい時間帯のウォーキングがおすすめです。全身の筋肉が動き、血液が循環し、発汗しやすくなります。本格的な暑い季節がくる前から運動を始めておくと、夏にいい汗がかけます。



### ＜湯船に入浴・部分浴＞

お湯に浸かって体を温めることで、血液が循環しやすくなり、汗腺が活性化します。特に手や足には汗腺が多く存在します。洗面器やバケツを使って少し高めの温度(42℃~44℃)のお湯を入れ、手と足首を同時に浸けてゆっくりと温める部分浴もおすすめです。



### ＜水分補給＞

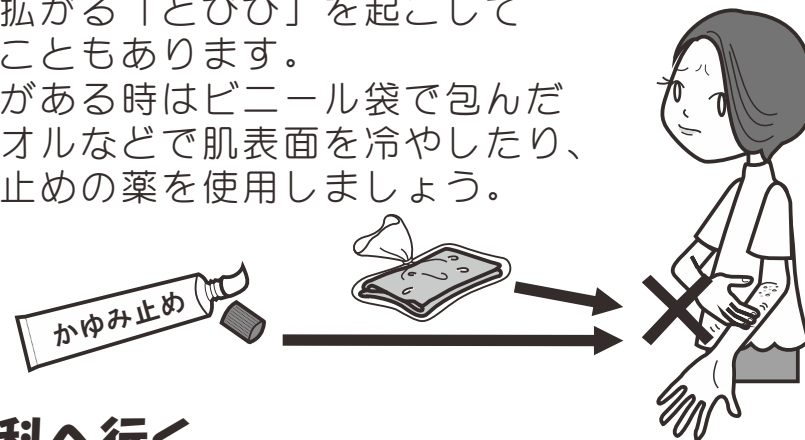
運動や入浴時は普段よりも水分補給が大切になります。新陳代謝が高まって汗が出やすくなるので、脱水症状を起こさないためにも水分補給は欠かさないよう気をつけましょう。



# かゆみのある時の対処法

## ● 掻き壊さない

かゆい部分を掻きむしってしまうと、さらに炎症が強まって余計にかゆくなるという悪循環になったり、掻き壊した傷口に菌が繁殖し、化膿して症状が広がる「とびひ」を起こしてしまうこともあります。かゆみがある時はビニール袋で包んだ濡れタオルなどで肌表面を冷やしたり、かゆみ止めの薬を使用しましょう。



## ● 皮膚科へ行く

かゆみの原因はさまざまあるため、このかゆみが汗によるものなのか、病院で判断を仰ぎましょう。ステロイド剤や抗ヒスタミン剤を使用することでかゆみは治ります。また、治療のために保湿剤を併用することもあります。かゆみが強く炎症がひどい場合は、皮膚科を受診して適切な治療を受けましょう。

